

健康ルームレッスン 2月

日時変更と
なりました!

からだの動きを整える
不調改善!
体幹エクササイズ

- 2/7 ①13:00~13:45
②19:00~19:45
2/10 ③10:00~10:45
2/21 ④13:00~13:45
2/28 ⑤13:00~13:45

フォームが気になる・・・

いいタイムで走りたい!

ランニングレッスン

- 2/10 ⑥11:00 ~ 11:45
2/28 ⑦19:00 ~ 19:45



《担当講師》

虻川 岳 (あぶかわがく)
ランニング指導を専門
健康運動指導士
JATIトレーニング指導士

2017.9 中国で50kmマラソン
6位入賞

12 栃木佐野マラソン
6位入賞

2018年もレース予定あり

●申し込み方法●

【対象者】 運動制限のない方

【料金】 1回 500円 (当日)

【定員】 10名

【場所】 第二会議室

【持ち物】 運動できる格好 タオル

飲み物 ヨガマット(無料レンタルあります)

【申し込み方法】 事前予約 先着順 電話予約可

1名の申し込みにつき、2名まで

2/3(土) 9:00~より受付開始します。

厚木市ふれあいプラザ 046-225-2081